فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الاردن

د. نايف فدعوس علوان الحمد*

---

* محاضر متفرغ/ قسم العلوم التربوية/ كلية إربد الجامعية/ جامعة البلقاء التطبيقية/ إربد/ الأردن.

ملخص:

استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، **وقد استخدم الباحث إستراتيجيتين إرشاديتين في البرنامج الإرشادي وهما:**

- إستراتيجية حل المشكلة.
- إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية.

وتألفت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً، من طلبة الصف العاشر الأساسي، ممن لديهم ضغوط نفسية مرتفعة، وقد قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين تضم (١٦) طالباً، ومجموعة ضابطة تضم (٨) طلاب، **ولكي يحقق الباحث أهداف الدراسة، اختبرالفروض الآتية:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لإستراتيجية حل المشكلات، وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وطلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لإستراتيجية حل المشكلة.

كما أعدَّ الباحث مقياس الضغوط النفسية وبرنامج إرشادي وفق النظرية المعرفية السلوكية بشقية: إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، وإستراتيجية حل المشكلات.

وتم إيجاد الصدق ومعاملات الثبات بطريقة بيرسون، فقد تميزت أدوات البحث بدرجات صدق عالية، وبلغ ثبات مقياس الضغوط النفسية ككل (٠,٩٢) .

وتوصلت هذه الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والثانية، وذلك باستخدام إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وإستراتيجية حل المشكلات.

Abstract:

The study aimed to recognize the efficiency of a counseling program in coping with the psychological stresses of the tenth grade students in Mafraq in Jordan. The Researcher used two counseling strategies in the counseling program: the problem solving strategy and the strategy for the Immunization against the psychological stresses.

The sample of study was composed of (24) tenth grade students from those who were suffering from high psychological stresses. The sample of study was divided into three groups; two empirical groups and one control group. The two empirical groups consisted of (16) students and the control group consisted of (8) students. The researcher tested the following hypotheses to achieve the objectives of study:

1. *There are statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) between the averages of the degree of psychological stress the students of the first experimental group subjected to immunization strategy against stress, and those of the students of the control group which was not exposed to this strategy.*
2. *There are statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) between the averages of the degree of psychological stress the students of the second experimental group, which was subjected to a strategic problem- solving strategy, and the students of the control group which was not exposed to this strategy.*
3. *There are statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) between the averages of the degree of psychological stress the students of the first experimental group who were subjected to the immunization strategy against stress and the students of the second experimental group, which has been subjected to the strategy to solve the problem.*

The researcher has prepared a counseling program according to the behavioral knowledge theory and the following measures had been used:

1. *A counseling program with its two strategies: the strategy of immunization against psychological stresses and the strategy of problem solving.*
2. *The components of validity and the reliability of fixity had been found using the Pearson's method. The tools of research showed high degree*

of validity. The reliability of the psychological stresses measure reached (0.92) .

The study has reached the following results:

- *The efficiency of the counseling program in coping with the psychological stresses of the first and second empirical group through using strategy of immunization against psychological stresses and the strategy of problem solving.*

Suggestions and Recommendations:

- *The attention to psychological stresses by using different counseling strategies, because the psychological stresses have negative effects on secondary school students making similar studies and researches.*
- *Training psychologists, who work in the field, in applying and recruiting counseling programs.*
- *Studying the relationship of psychological stresses with other variables such as deviation, difficulties of education , academic collection and pessimism …etc.*

خلفية الدراسة:

تعد الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تشكل تحدياً لحياة الأفراد والجماعات وتهديداً لها في العصر الحديث، وتعرض الإنسان منذ فجر التاريخ للعديد من أسباب المعاناة النفسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث شعر الأفراد في مختلف المواقع والأعمار بالضغوط النفسية، ويسهم الضغط النفسي في كثير من الأمراض الجسدية، كما تبين وجود صلة بين الضغط النفسي وسوء التكيّف ومشكلات الصحة النفسية (الرشيدي،١٩٩٩؛ Schwebel, 1990) .

إن الضغط النفسي عامل أساسي في اضطرابات القلب ومشكلات الرئة والانتحار، كما يسهم في زيادة الحوادث المؤدية إلى إصابات جسدية حادّة، إذ اعتبرت مصادر الضغط النفسي من أهم العوامل التي تضفي صفة السلبية على ردود فعل الأفراد في المواقف المختلفة كما أنها تعد سبباً مهماً لإصاباتهم بالاضطرابات الجسمية والنفسية على اختلاف درجاتها وتنوعها، وأن استمرار تعرض الفرد للضغط النفسي يؤدي إلى إعاقة نشاطاته الطبيعية العقلية والجسدية (Selye, 1983).

وتعدُ مرحلة المراهقة مرحلة ضغوط نفسية؛ لأنها تمتاز بتغيرات متعددة، ويؤكد أريكسون (Eriksson) على أن البعد النفسي الاجتماعي الجديد الذي يظهر خلال المراهقة، إما أن يكون إحساساً بهوية الأنا، أو أزمة الهوية (تميع الدور) ، والعمل الذي يواجه المراهقين هو أن يبلوروا جميع المعارف التي اكتسبوها عن أنفسهم في الحياة لتكوين شخصية ذات قيمة، ويرى أن المراهق قابل للتعرض للأذى نتيجة للضغوط التي تنشأ عن التغيُرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتكنولوجية السريعة التي تضر بهويته (سري،٢٠٠٠؛ Eriksson, 1982) .

ويشير كانون (Cannon) إلى أن حدوث الضغط النفسي يؤدي إلى عدم اتزان في الكائن الحي بشكل أكبر في الحدود الطبيعية، إذ عندما يدرك الكائن الحي التهديد يستثار الجسم بوساطة الجهاز العصبي اللمفاوي والغدد الصماء، مما يحدث مضاعفات وآثاراً فسيولوجية، وتعد الاستجابة التكيفية سريعة نحو التهديد وتحث الجسم على مهاجمة الموقف المسبب للضغط أو الهرب، وقد يكون الضغط النفسي سبباً في حدوث مشكلات صحية نتيجة الخلل في الوظائف الفسيولوجية والانفعالية (Taylor, 1986) .

ومن النظريات النفسية التي فسّرت الضغوط النفسية:

١. نظرية الجهد لـ هانز سيلي:

رأى سيلي (Selye) أن كل شخص يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية، وأنه يمتلك كمية من الطاقة ليستعملها مع الضغوط النفسية، وأن مقداراً مناسباً من الضغوط النفسية تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، ورأى أيضاً أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الأفراد ، **ويحدد سيلي Selye ثلاث مراحل أساسية لمواجهة الضغوط النفسية، كالآتي**:

أ. **التنبيه (Alarm)**: وتعد هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، وتبدأ بمجرد إدراك الكائن الحي بوجود مصدر ضغط، سواء أكان نفسيّاً أم اجتماعياً (عيد،٢٠٠٥؛ Selye, 1983) .

ب. **المقاومة (Resistance)**: وهي مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي، حيث يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة، وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيّف، ولكن عند انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيّاً ونفسيّاً يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى، وتحدث له اضطرابات نتيجة المحاولات لمواجهة مصادر الضغط النفسي (Atwater, 1990) .

ت. **الإنهاك (Exhaustion)**: وفي هذه المرحلة فإن الطاقة اللازمة للتكيّف قد تنهك، ويحدث الانهيار النهائي؛ مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى الوفاة ؛ (Waqennar&Laforg,1994) (Berry,1998) .

٢. النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

يعرّف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي القائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ البرت اليس (Albert Eliss) وفنياته المختلفة، والتي تركز على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكيات المضطربة، كما تؤكد على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعارف والمعتقدات وليس من الأحداث، وتقوم هذه النظرية على الافتراض الآتي: أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين وهم عرضة للمشاعر السلبية، ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية (زهران، ٢٠٠٤) .

وحدد ألبرت أليس خطوات العملية الإرشادية في هذه النظرية، وتشتمل هذه الخطوات على أنموذج (A B C) وتوضح كيفية تطور المشكلة، وهي:

- **(A)** – وتشير إلى خبرة منشطة (حادثة)، (هنا والآن)، مثل: وفاة، وطلاق، ورسوب، والخبرة المنشطة أو الحادثة في حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكي أو الضغط النفسي.
- **(B)** – وتشير إلى نظام المعتقدات، حيث تُدرك الخبرة المنشطة في ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد، ونظام المعتقدات قد يكون عقلانياً (هذه أحداث محتمل حدوثها في الحياة)، أو لا عقلاني (هذه أحداث غير متوقعة).
- **(C)** – وتشير إلى النتيجة (استجابة انفعالية) أي المشاعر الناتجة عن رسالة الذات حول المرحلة (B)، وقد تكون عقلانية (صبر، رضا، إصلاح)، أو لاعقلانية (حزن، وتوتر، وقلق) (كفافي،١٩٩٩؛ Eliss,2000؛ Gerld,1996).

٣. **نظرية العلاج المعرفي:**

يؤكد بيك (Beck) في نظريته هذه على أن الأشخاص الذين يعانون من مشاعر اكتئابية وضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم عمّا يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو الأحداث الضاغطة، فهم يتصوّرون الأخطاء الصغيرة على أنها كبيرة، مع أن الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطراً من الطريقة التي يدركها الأشخاص، وإن مهمة العلاج المعرفي مساعدة الأشخاص على استخدام الطرق العلمية لحل المشكلات التي تواجههم في الفترات العادية من حياتهم، سواء في الماضي أم المستقبل من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات القائمة على أساس أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك، وأن تغيرها يترتب عليها تغيير في سلوك الفرد (الشناوي، ١٩٩٦؛ Lazarus, 1993).

استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية:

وضع العالم دونالد ميكنبام (Meichnbaum,1985) هذه الاستراتيجية في إدارة الضغوط النفسية، **تستخدم لتعديل الاستجابة النفسية والفسيولوجية للضواغط المحتملة وردود أفعال الضغط الآتية:**

- ♦ **الأحداث المعرفية:** وهي صورة من الحوار الداخلي الذي يحدث عندما يُعوَّق السلوك الشخصي، ومهمة التدريب التحصيني هي التغيير المعرفي وتعديل الحوار الداخلي.
- ♦ **العمليات المعرفية:** وهي عملية معالجة الفرد للمعلومات، وتقويم الفرد للأحداث الضاغطة.

♦ **الأبنية المعرفية**: وهي تلك المعتقدات والمعاني التي تؤثر على الطرق المألوفة لتفسير الشخص لنفسه وعالمه، وتشمل هذه الإستراتيجية عناصر متعددة منها: التعلم بالمحاضرة، والمناقشة الحرة، وإعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، والتدريب على الاسترخاء والتجريب السلوكي، والتحليلي، والمراقبة الذاتية، والتعلم الذاتي، وقد صممت هذه الاستراتيجية لتنمي لدى الأفراد مهارات المواجهة للتغلب على المواقف والأحداث الضاغطة في المستقبل (الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٨؛ Folkman,؛Patterson, 1986 1998).

استراتيجية حل المشكلة:

وتنسب هذه الاستراتيجية إلى العالم الروسي هنري التشلر (Henry Altshuller) ، وتعد من الاستراتيجيات التي برزت في الآونة الأخيرة لما لها من أهمية في إثارة تفكير الطالب، وتعويده على الأسلوب العلمي في حل أي مشكلة تواجهه سواءً داخل المدرسة أو خارجها، ويقصد بها: مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له أن تعلمها والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف في السيطرة عليه والوصول إلى حل له.

ويمكن تعريف هذه الإستراتيجية على أنها: الطريقة التي يستخدمها الفرد للتغلب على عائق يواجهه وذلك للوصول إلى الحل المطلوب من خلال استخدام بعض الخطوات المتتالية، **وهذه الخطوات هي**:

♦ **الشعور بالمشكلة**: وهذه الخطوة تتمثل في إدراك معوق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف محدد.

♦ **تحديد المشكلة**: وهو ما يعني وصفها بدقة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها .

♦ **تحليل المشكلة**: وتتمثل في تعرف الفرد على العناصر الأساسية في مشكلة ما، واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.

♦ **جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة**: وتتمثل في مدى تحديد الفرد لأفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات والبيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة.

♦ **اقتراح الحلول**: وتتمثل في قدرة التلميذ على التمييز والتحديد لعدد من الفروض المقترحة لحل مشكلة ما.

♦ **دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة**: وهنا يكون الحل واضحاً ومألوفاً فيعتمد، وقد يكون هناك احتمال لبدائل عدة ممكنة فيفاضل بينها بناءً على معايير نحددها (Waqennar & Laforg,1994) ؛ إسماعيل،٢٠٠٤؛ Berry,1998).

مشكلة الدراسة:

تعد الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تشكل تحدياً وتهديداً لحياة الأفراد والجماعات في العصر الحديث، وإن ما يشهده العالم من تغيّرات وتطوّرات في السنوات الأخيرة في مختلف النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية.

وتزداد هذه المشكلة في الوطن العربي؛ لأن الخدمات النفسية ما زالت تقدم فيه باستحياء، وقد تكون تطوعية وغير مدعومة، مما أوجد قناعة لدى كثيرين من أن الخدمات النفسية هي نوع من الترف، وأنها لا تشكل حاجة أساسية لدى الفرد، الذي يتعرض إلى أزمات وضغوط نفسية متعددة الأسباب، والطلبة بوصفهم شريحة واعية من المجتمع قد يكونون أكثر إحساساً بالضغوط الناجمة عن تلك الأزمات، وربما تزداد تلك الضغوط لدى طلبة الصف العاشر الأساسي؛ لأنهم يمرون بمرحلة عمرية مهمة، وهي مرحلة المراهقة، التي وصفها العديد من الباحثين بأنها مرحلة ضغوط نفسية لما يقابلها من تغيّرات عضوية، ونفسية واجتماعية وعقلية وجنسية.

إن طلبة هذه المرحلة من العمر في الأردن والبادية الأردنية تحديداً، يواجهون ضغوطاً نفسية عديدة، منها صعوبة التكيّف مع الحياة والحياة المدرسية، فقد تزدحم الفصول الدراسية بالطلبة، كما يصعب عليهم توفير المتطلبات الدراسية، وقد يتعرضون إلى ضغوط أسرية؛ وذلك عندما يطالبون بتحقيق درجات عالية تؤهلهم لدخول الجامعات والمعاهد في المستقبل؛ ممّا يجعلهم يعانون من قلق الفشل في تحقيق ذلك، حيث قلة الخبرة فيمن يتولى مهمة الإرشاد التربوي في المدارس الثانوية، وجاءت هذه الدراسة للكشف عن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الاردن، والتعرف على فعالية برنامج إرشادي جماعي يتضمن بعض الأساليب الإرشادية؛ لمواجهة الضغوط النفسية ومساعدتهم في تجاوز آثار تلك الضغوط النفسية.

أسئلة الدراسة:

يحاول الباحث في هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مدى فعالية برنامج إرشاد جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية بين الطلبة لدى استخدام إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وإستراتيجية حل المشكلة؟

أهمية الدراسة:

تعد المرحلة المدرسية مرحلة تعليمية مهمة؛ لأنها تترك آثارها على مستقبل حياة الطالب دراسياً ومهنياً، وهي من أهم المؤسسات المسؤولية عن إعداد المراهق لحياة أسرية واجتماعية، وتحقق له التكيّف والصحة النفسية، وفي هذه المرحلة يتطلع المراهق إلى الاستقلال بدلاً من الاعتماد الكلي على الأسرة، لكنه قد يعجز عن الوفاء بمتطلبات حياته، ممّا يخلق له العديد من الضغوط النفسية.

وتظهر أهمية هذه الدراسة في محاولتها لتقديم الخدمة النفسية للطلاب، وهم في أمسِّ الحاجة إليها من خلال الإرشاد النفسي الجماعي، الذي يعد أساساً عملية نفسية تربوية تهدف إلى مساعدة الطالب على اكتشاف ذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته وتحديد أهدافه، ويعمل على تحقيقها واكتشاف الصعوبات والمعوقات التي تحول بينه وبينها، ومساعدته على تحقيق التوافق النفسي والدراسي والأسري والاجتماعي والاقتصادي والصحي والعاطفي، بما يساعد الطالب في النهاية على تحقيق الصحة النفسية .

كما أن الإرشاد النفسي هو الوسيلة الأكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية، وتعليم الطلبة استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية، وأن هناك علاقة قوية وموجبة بين الإرشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية، وقد تبين من اطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات أن للإرشاد النفسي الجماعي تأثيرا مباشرا على حل مشكلات الطلبة الدراسية والاجتماعية والنفسية والشخصية.

التعريفات الإجرائية:

◄ **الضغط النفسي (Psychological Stress)**

عرَّف سبيك (Speck) الضغط النفسي بأنه: «صراع ضميري يقود الإنسان إلى الانطفاء، وهو مشكلة معنوية يمكن حلها بتقويم الإنسان لنفسه حين يعرف ما هو صحيح وما هو خطأ» (Speck,1993). وعرف باترسون (Patterson) الضغط النفسي بأنه: «التفاعل المعقد بين فرد معين وبيئة محددة، وهذا التفاعل يحدث عندما يشعر الفرد بالتهديد والتحدي» (Patterson, 1997) .

في حدود هذه الدراسة تعني الضغوط النفسية: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على

مقياس الضغوط النفسية، ويتبنى الباحث في هذه الدراسة تعريفه للضغوط النفسية بأنها: «ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والفسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث توتر نفسي، وإذا ما استمر هذا التوتر، فانه يؤدي إلى الإنهاك الجسمي والنفسي» (إسماعيل، ٢٠٠٤) .

◄ **البرنامج الإرشادي (Counseling Program)** :

الإجراءات المنظمة الهادفة المخططة بصورة علمية لمساعدة طلاب الصف العاشر الأساسي على مواجهة الضغوط النفسية، وإكسابهم مجموعة من المهارات لمواجهة مواقف الضغط النفسي، ويعتمد البرنامج الإرشادي على استراتيجيه حل المشكلة، واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، وفنياتهما المعرفية والسلوكية بجانبيه النظري والتطبيقي.

حدود الدراسة:

♦ اقتصر هذا البحث على عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الاردن للعام الدراسي ٢٠٠٨/ ٢٠٠٩.

♦ مدى صدق أداة الدراسة المستخدمة وثباتها.

♦ مدى جدية عينة الدراسة في الإجابة على أداة الدراسة ودقة البيانات والمعلومات التي تجمع عن طريقها.

♦ أداة الدراسة المستخدمة، والتي تتناول المجالات الآتية: (الدراسي والصحي والاجتماعي والاقتصادي والأسري والعاطفي) .

الدراسات السابقة:

دراسة دينن (Dineen, 1990)، التي استهدفت التعرف إلى العوامل التي تؤدي بالمراهقين إلى الانتحار وسبل مواجهتها، وتألفت عينة الدراسة من (٦٠) شاباً من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (١٥– ٢٥) عاماً، وقد توصلت الدراسة إلى أن ما يؤدي إلى الانتحار: الكآبة ونسبة الطلاق المتزايدة وإدارة شؤون المنزل من قبل أحد الزوجين والضغوط الاجتماعية والنمو السكاني المتزايد والدعم الاجتماعي الناقص، وأخيراً الضغوط على المراهقين للنجاح في مواجهة الصعوبات الاقتصادية، كما توصلت الدراسة إلى أن للإرشاد النفسي دوراً مهمّاً في مواجهة الأحداث المؤدية للانتحار.

وفي دراسة **بوشكار ولامب (Puskar & Lamb,1991)**، التي هدفت إلى التعرف على أحداث الحياة، والمشكلات والضغوط لدى المراهقين، واستراتيجيات مواجهتها، وتألفت عينة الدراسة من (٦٩) مراهقاً، كما استخدم الباحثان مقياس أحداث الحياة و قائمة موني (Mony) للمشكلات ومقياس الضغوط ومقياس طرق مواجهة الضغوط ، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر المشكلات لدى المراهقين هي المشكلات العاطفية، ومشكلات التوافق الدراسي، والخلافات الأسرية، كما أن أكثر طرق المواجهة استخداماً من قبل المراهقين هي التحكم الذاتي.

وفي دراسة **هانز (Hains, 1992 a)** التي هدفت إلى التعرف على فعالية التحصين ضد الضغوط النفسية في محيط المدرسة الثانوية، وتألفت عينة الدراسة من (٦) طلاب، وقد استخدمت الدراسة مقياس القلق ومقياس الاكتئاب ومقياس الغضب ومقياس تقبل الذات وبرنامجاً علاجياً يتكون من ثلاث جلسات تشتمل على التدريب على إعادة البناء المعرفي، واستراتيجية حل المشكلات ومهارة الاسترخاء. وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى فعالية التحصين ضد الضغوط النفسية، والذي تضمن التدريب على إعادة البناء المعرفي واستراتيجية حل المشكلات في انخفاض دال للقلق وانخفاض دال للغضب، ولم تظهر النتائج فروقاً على مقياس الاكتئاب وتقبل الذات.

وكما أجرى (**الزواوي**، ١٩٩٢) ، دراسة استهدفت التعرف إلى فعالية برنامج للتدريب على حل المشكلات في مواجهة التوتر النفسي، وزيادة مهارات حل المشكلات، وتألفت عينة الدراسة من (٦٣) طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات في قائمة التوتر النفسي، ومن طالبات الصف العاشر في مدرستين ثانويتين ، وقسِّمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة،واستخدم قائمة مقياس التوتر وقائمة حل المشكلات ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوتر النفسي بين المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية.

وفى دراسة **هانز (Hains,1992 b)** ، التي استهدفت مقابلة الفعالية النسبية لكل من التدريب التحصيني ضد الضغوط النفسية والعلاج المعرفي الاسترخائي، وقد تألفت عينة الدراسة من (٢٥) طالباً من طلاب المدارس الثانوية، قسموا إلى ثلاثة مجموعات، مجموعة تجريبية عددها (٩) طلاب تلقت التدريب التحصيني ضد الضغوط النفسية، ومجموعة تجريبية عددها (٨) طلاب تلقت العلاج المعرفي الاسترخائي، ومجموعة ضابطة عددها (٨) طلاب لم يتلقَّ أفرادها أي علاج، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس القلق ومقياس الاكتئاب ومقياس تقبل الذات، وقد توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامجين في مساعدة المراهقين في مواجهة مستوى القلق والاكتئاب وارتفاع مستوى تقبل الذات.

وفى دراسة **هانز (Hains, 1994)** ، استهدفت التعرف إلى فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الآثار الانفعالية السلبية للمراهقين كرد فعل للضغوط النفسية، وقد تألفت عينة الدراسة من (٣٣) طالباً (١٩) من الذكور، (١٤) من الإناث، وقسَموا إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. وأما البرنامج الإرشادي المستخدم فهو التدريب التحصيني ضد الضغوط النفسية، وقد توصلت الدراسة إلى فعالية التدريب التحصيني ضد الضغوط النفسية في تخفيف الضغوط النفسية.

وفي دراسة **سارمني (Sarmany, 1994)** ، التي هدفت إلى تحديد مصادر الضغوط في بيئة المدرسة كما يدركها الطلاب وطرق مواجهتها، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٣) طالباً، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس مواجهة الضغوط للمراهقين، واستبانة الضغوط المدرسية، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلبة استخدموا استراتيجيات البحث عن المساعدة. أما الطالبات فاستخدمن استراتيجية الاتصال بالعائلة والبحث عن المساعدة، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية من الطالبات.

وأجرى (**دحادحة، ١٩٩٥**) ، دراسة هدفت التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي جماعي في حل المشكلة والاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي، وقد تألفت العينة من (٣٠) طالباً من الذين يعانون من التوتر النفسي من طلبة الصفين السابع والثامن الأساسي في محافظتي إربد وعمان، وقد استخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس التوتر النفسي، وبرنامج إرشادي لتخفيف التوتر، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة في درجة التوتر النفسي بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعتين التجريبيتين.

وفى دراسة **هوفمان وآخرون (Hofman, et al, 1995)** ، هدفت إلى رصد مرحلة النمو لدى المراهقين وأساليب مواجهتهم للضغوط النفسية في حياتهم، وقد تألفت الدراسة من (٤٤) فرداً من المراهقين تتراوح أعمارهم بين (١٢– ٢٣) ، وأولاد تتراوح أعمارهم بين (١٠– ١٢) ، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس مسح أحداث الحياة، واستبانة لطرق المواجهات الانفعالية والمعرفية والعلمية والتوجه نحو الأداء، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر الطرق لمواجهة الضغوط النفسية هي الطرق المعرفية، وأن الطرق الانفعالية كانت أقل فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى عينتي الدراسة.

وفي دراسة **ديدج وآخرون (Deadage, et al, 1997)** ، التي هدفت التعرف إلى استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية والتنبؤ بها لدى المراهقين، وتألفت عينة الدراسة من (٥٤) طالباً وطالبةً في المرحلة الإعدادية، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى

وجود اختلاف بين الجنسين في مستوى الإحساس بالضغوط النفسية وطرق مواجهتها، وأن الفتيات أكثر إحساساً بالضغوط النفسية، ووجدت الدراسة اختلافا في سلوكيات الاستجابات الانفعالية، والتي كانت شديدة لدى الفتيات.

وهدفت دراسة **كوك وهيبنر (Cook & Heppner, 1997)** ، إلى التعرف إلى مقاييس المواجهة مع الضغوط للتوصل إلى أبعاد للمواجهة، وقد تألفت عينة الدراسة من (٣٢٩) طالباً وطالبةً من جامعة ميدسترون، واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات المواجهة، وقائمة استراتيجيات المواجهة، وقائمة التعامل مع المواقف الضاغطة، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وضع نموذج مكون من أربعة أبعاد لمواجهة الضغوط النفسية هي: تحديد المشكلة ومواجهتها وحلها، والتحكم في الانفعالات وتجنب المشكلة، والتحرر السلوكي والمساندة الاجتماعية.

وفي دراسة **ديانا (Diana, 1998)**، التي استهدفت التعرف إلى فعالية برنامج للتحكم في الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين ، وقد تألفت عينة الدراسة من (٥٤) مراهقاً في المرحلة الثانوية، وقُسمت العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وقد استخدم الباحث في دراسته برنامجاً إرشادياً وفق إستراتيجية المواجهة وأسلوب التحكم المعرفي ومهارة الاسترخاء، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى انخفاض الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، وأكدت على دور مهارة الاسترخاء والمواجهة المعرفية في مواجهة مستوى الضغوط النفسية.

وفي دراسة (**الأميري**، ٢٠٠١) ، التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في اليمن، وقد تألفت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وقد استخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة برنامجاً إرشادياً تضمن إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وإستراتيجية حل المشكلة، كما استخدم مقياس الضغوط النفسية، وقد توصل الباحث في نتيجة دراسته إلى أن البرنامج الإرشادي الذي طُبقّ على العينتين التجريبيتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

وفي دراسة **بايكو (Pico, 2001)** ، التي هدفت إلى بحث العلاقة بين أساليب المواجهة للمشكلات في مرحلة المراهقة، وبعض متغيّرات حالتهم الصحية، وتألفت عينة الدراسة من (١٠٣٩) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، وقد تناولت الدراسة أربعة متغيّرات هي: أساليب المواجهة السلبية وأساليب المواجهة بتحليل المشكلات وأساليب المجازفة، بالإضافة إلى أساليب البحث عن المساعدة، وتوصلت النتائج إلى أن المواجهات السلبية

والبحث عن طرق المساعدة أكثر استخداماً لدى المراهقات. أما الطرق الأخرى فكانت أكثر استخداما لدى المراهقين الذكور.

وفي دراسة **هيل وتوريس (Hall & Torres, 2002)**، وقد هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين، تألفت العينة من (٢٠) مراهقاً وتراوحت أعمارهم بين (١٦– ٢٠) عاماً، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاكتئاب ومقياس تقبل الذات، كما استخدمت الدراسة برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على إستراتيجية حل المشكلات وإستراتيجية الاسترخاء وإستراتيجية إدارة الضغوط والإستراتيجية المعرفية العقلية، وقد جاءت نتائج الدراسة لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

وفي دراسة (**عطية**، ٢٠٠٢) ، التي استهدفت التعرف إلى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط لدى عينة من المراهقين في مصر، وقد تألفت عينة الدراسة من (١٦) طالباً، قسِّموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف دراسته برنامجاً إرشادياً تضمن إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، والأسلوب المعرفي، وقد توصلت الدراسة إلى فعالية العلاج السلوكي المعرفي في التخفيف من الضغوط النفسية، وتنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية.

وفي دراسة (**العزي**، ٢٠٠٤) التي هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠) تلميذة متفوقة منهن (١٥) تلميذة في المجموعة التجريبية و (١٥) تلميذة في المجموعة الضابطة تراوحت أعمارهن بين (١٣ – ١٥) سنة، وقد استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة مقياس الضغوط النفسية واختبار رايفن (Raven- Test) للمصفوفات المتتابعة والبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على إستراتيجية حل المشكلات، وقد توصلت الدراسة إلى في نتائجها إلى فاعلية البرنامج في تنمية قدرة التلميذات على تطبيق المهارات التي اُكتسبت لمواجهة الضغوط النفسية.

من خلال استعراض الباحث لبعض البحوث والدراسات السابقة، يتضح أن هناك اهتماماً متزايداً من الباحثين والمتخصصين بدراسة الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، بالإضافة إلى تنوع الأساليب العلاجية بفنياتها المختلفة في مواجهة الضغوط النفسية،

ونجد أيضاً مدى التباين في هذه النتائج. التي تعدّ من المسوغات التي دعت الباحث للقيام بهذه الدراسة لأن دراسة ظاهرة الضغوط والمتغيرات المرتبطة بها لدى الطلبة سوف تقدم المساعدة للعديد من الجهات التعليمية والتربوية والمسئولين عن الطلبة ومحاولة استخدام البرامج الإرشادية المناسبة لإشباع حاجات الطلبة والتخفيف من مستوى الضغوط لديهم ليكونوا أكثر راحة واستقراراً، وفي صحة نفسية سليمة.

كما أن معظم هذه الدراسات لم تركز على استخدام إستراتيجية حل المشكلات وإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية في برنامج إرشادي واحد لمعرفة فعالية كل منها، كما يتضح قلة البحوث والدراسات التي تناولت برامج إرشادية في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين في الأردن بشكل خاص، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة للتعرف إلى أهمية البرامج الإرشادية، ومدى فعاليتها في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة.

فروض الدراسة الحالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لإستراتيجية حل المشكلات وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وطلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لإستراتيجية حل المشكلة.

إجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذكور في الصف العاشر الأساسي، في المدارس الحكومية بمحافظة المفرق في الاردن، والذين يقدر عددهم للعام الدراسي ٢٠٠٨/ ٢٠٠٩ بـ (١٣٥٠) طالباً .

العينة:

تكوّنت عينة الدراسة الحالية من (٢٤) طالباً من طلبة الصف العاشر الأساسي، واختيرت العينة بطريقة قصدية من طلبة مدرستين ثانويتين ممن لديهم ضغوط نفسية مرتفعة؛ وذلك على ضوء الدرجات التي حصلوا عليها بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وقد وزِّع أفراد العينة كما يوضحها الجدول (١) .

الجدول (١)

توزيع أفراد العينة حسب المدرسة

المدرسة	الصف	المجموعة	العدد
النهضة الثانوية الشاملة	العاشر الأساسي	التجريبية الأولى + التجريبية الثانية	١٦
الزعتري الثانوية الشاملة	العاشر الأساسي	الضابطة	٨
المجموع			٢٤طالباً

التكافؤ بين المجموعات:

◄ أولاً- الدخل الشهري للأسرة:

اُستخدمت رتب المتوسطات الحسابية (Mean Rank) واختبار (Kruskal- Wallis Test) لمعرفة دلالة الفروق في متغير الدخل الشهري لأسر طلبة المجموعات الثلاث، فكانت قيمة الوسط تساوى (٢٢٨) ، وإن قيمة مربع كاي (كا٢) (Chi- square) المحسوبة تساوي (٠,٣٣٦) ، والجدولية تساوى (٥,٩٩) ، وهذا يدل على أن الفروق بين طلبة المجموعات الثلاث من حيث الدخل الشهري للأسرة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥)، مما يؤكد أن المجموعات الثلاث متكافئة في متغير الدخل الشهري للأسرة.

◄ ثانياً- العمر:

اُستخدمت رتب المتوسطات الحسابية (Mean Rank) واختبار (Kruskal- Wallis Test) لمعرفة دلالة الفروق في متغير أعمار طلبة المجموعات الثلاث، فكانت قيمة الوسط تساوى (١٥,٦) ، وإن قيمة مربع كاي (كا٢) (Chi- square) المحسوبة تساوي (٠,٣٧٥)، والجدولية تساوى (٥,٩٩) ، وهذا يدل على أن الفروق بين طلبة المجموعات الثلاث من حيث العمر غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) ، مما يؤكد أن المجموعات الثلاث متكافئة في متغير العمر.

◄ ثالثا- المستوى التعليمي للأب:

لقد كان المستوى التعليمي لآباء طلبة المجموعات الثلاث يتراوح بين مستوى الابتدائي

والثانوي والجامعي، واُستخدم مربع كاي للكشف عن الفروق بين طلبة المجموعات الثلاث، فكانت قيمة مربع كاي (كا^2) (Chi- square) المحسوبة (٨,٣١) والجدولية (٩,٤٨)، وبدرجة حرية تساوي (٣– ١) (٣– ١) =٤، وهذا يؤكد أن الفروق في المستوى التعليمي لآباء طلبة المجموعات الثلاث لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥ ≤ α).

◄ **رابعاً– متغير السنوات التي أعادها الطالب في دراسته**: جميعهم غير معيدين.

◄ **خامساً– درجات الاختبار القبلي**:

اُستخدمت رتب المتوسطات الحسابية (Mean Rank) واختبار (Kruskal- Wallis Test) لمعرفة دلالة الفروق في متغير درجات الاختبار القبلي لطلبة مجموعات الدراسة الثلاث، فكانت قيمة الوسط تساوى (٣٤٠,٥) ، وإن قيمة مربع كاي (كا^2) (Chi- square) المحسوبة تساوي (٣,٠٠١) والجدولية تساوى (٥,٩٩) ، وهذا يدل على أن الفروق في درجات الاختبار القبلي بين طلبة المجموعات الثلاث غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥ ≤ α) ، مما يؤكد على تكافؤ طلبة المجموعات الثلاث في متغير درجات الاختبار القبلي.

أداة الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية: ملحق (١)

- راجع الباحث ما أمكن الحصول عليه من دراسات سابقة، والأدب النظري فيما يتعلق بالضغوط النفسية بشكل عام، وبمرحلة المراهقة بشكل خاص .

- اطلع الباحث على العديد من مقاييس الضغوط النفسية التي استخدمت في دراسات وبحوث سابقة، ومن هذه الدراسات والبحوث (الحمد،٢٠٠٥؛ عوض،٢٠٠٠؛الأميري،٢٠٠١؛ العزي،٢٠٠٤؛ الزواوي،١٩٩٢) .

بعد ذلك صيغت فقرات مقياس الضغوط النفسية، وقد تكون مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولية من (١٠٦) فقرات، وحُذفت (٦) فقرات لعدم ارتباطها بمجال الدراسة أو عدم مناسبتها، مثل: فقرة تعلقت بالسؤال عن الجنس في المجال العاطفي حُذفت لعدم مناسبتها.

وتكون المقياس بصورته النهائية من (١٠٠) فقرة، موزعة على ستة مجالات كالآتي: المجال الأسري (١٨) فقرة، المجال الدراسي (٢٨) فقرة، المجال الاجتماعي (٢٠) فقرة،

المجال الاقتصادي (١١) فقرة، المجال الصحي (١٣) فقرة، أما المجال العاطفي فقد تكون من (١٠) فقرات.

صدق المقياس:

تحقق الباحث من صدق المقياس بطريقتين هما: الأولى، طريقة الصدق الظاهري، والثانية طريقة صدق البناء.

- **الصدق الظاهري:**

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية بعرضه على (١٠) محكمين من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس ومرشدين نفسيين يعملون في الميدان، وبعد ذلك روجعت آراء المحكمين ومقترحاتهم على المقياس، وبناءً على ذلك قام الباحث بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون، والتي كان نسبة الاتفاق عليها (٨٠٪) ، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (١٠٠) فقرة، موزعة على ست مجالات، وقد تراوحت درجة الاستجابة لكل فقرة بين (١– ٥) درجة، في حين أن أعلى درجه على المقياس تساوي (٥٠٠) درجة، وأدنى درجة هي (١٠٠) .

- **صدق البناء:**

طُبِّق المقياس على عينة استطلاعية مكونه من (١٦٠) طالبا في الصف العاشر الأساسي بطريقة عشوائية، فقد وجد الباحث تشبع جميع مجالات مقياس الضغوط النفسية بالفقرات المنتمية لها، إذ بلغ مقدار التشبع ما بين (٠,٥٨– ٠,٨١) ، كما حُسبت معاملات الارتباط للفقرات مع المجالات المنتمية لها بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠,٦٠– ٠,٨٣)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) ، وهذا يؤكد تميز المقياس باتساق داخلي يدل على صدقه.

كما تم إيجاد معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الضغوط النفسية؛ وذلك للتأكد من صدق الارتباطات الداخلية بين مجالات المقياس، وان جميع المجالات مع بعضها بعضاً ارتباطاً موجب مرتفع، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) .

ثبات المقياس:

حسب الباحث ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق تطبيقه على عينة مكونة من (٦٠) طالباً من طلبة الصف العاشر الأساسي، ثم أعيد التطبيق للمقياس بعد فاصل زمني مدته إسبوعان، وقد حُسب معامل الارتباط بطريقة بيرسون لجميع مجالات المقياس، فقد بلغ معامل الارتباط بيرسون للمجال الأسري (٠,٨٨) والمجال الدراسي (٠,٩١) والمجال

الاجتماعي (٠,٨٥) والمجال الاقتصادي (٠,٩٣) والمجال الصحي (٠,٩٤) ، أما المجال العاطفي فقد بلغ (٠,٩٠) وللمقياس ككل (٠,٩٢) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) .

البرنامج الإرشادي:

أعدَّ الباحث البرنامج الإرشادي بناءً على النظرية المعرفية السلوكية، **وذلك من خلال**:

- الإطلاع على الأدب النظري في الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس والصحة النفسية، ودراسات سابقة منها: (الحمد،٢٠٠٥؛ الأميري،٢٠٠١؛ دحادحه،١٩٩٥؛ الزواوي،١٩٩٢) .
- الإطلاع على البرامج الإرشادية في دراسات سابقة منها: (الحمد،٢٠٠٥؛ الأميري،٢٠٠١؛ دحادحه،١٩٩٥؛ العزي،٢٠٠٤؛ الزواوي،١٩٩٢) ، التي استخدمت لمعالجة الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس بشكل عام ومرحلة المراهقة بشكل خاص.
- تألف البرنامج الإرشادي الذي استخدمه الباحث لتحقيق أهداف الدراسة من استراتيجيتين من استراتيجيات الإرشاد النفسي،هما: إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وإستراتيجية حل المشكلة.

وقد عُرض البرنامج الإرشادي على لجنة تحكيم مكونة من (١٢) محكماً، من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والصحة النفسية ومرشدين يعملون في الميدان، وقد حظي البرنامج الإرشادي على اتفاق المحكمين على أنه مناسب ومكتمل في جميع أركانه، وبناء على ذلك فقد تميز البرنامج الإرشادي بشقية: استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلة، بدرجة صدق عالية بلغت (٩٠٪) .

وقد تألف البرنامج الإرشادي وفق استراتيجيتين هما: التحصين ضد الضغوط النفسية وحل المشكلات، والجدولان (٢) و (٣) يوضّحان ذلك:

الجدول (٢)

استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية

رقم الجلسة	هدف الجلسة (محتواها)	مدة الجلسة (دقيقة)
١	الافتتاحية/ التعارف وبناء العلاقة/ التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه والاتفاق على مواعيد وحضور الجلسات والواجبات المنزلية.	٤٥ د

رقم الجلسة	هدف الجلسة (محتواها)	مدة الجلسة (دقيقة)
٢	التعريف بالضغوط النفسية: مفهومها، ونظرياتها، وأثارها، ومراحلها، ومعنى التحصين ضدها.	٦٠ د
٣	تدريب أفراد المجموعة على اكتساب مهارات أكاديمية لمواجهة الضغوط النفسية.	٦٠ د
٤	التدريب على مهارة الاسترخاء.	٤٥ د
٥	تدريب الطلاب على كيفية الاستجابة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد.	٦٠ د
٦	ختامية/ مناقشة ما دار في الجلسات السابقة وتلخيصها والتأكيد عليها، وتقويم البرنامج.	٦٠ د

الجدول (٣)

استراتيجية حل المشكلات

رقم الجلسة	هدف الجلسة (محتواها)	مدة الجلسة (دقيقة)
١	الافتتاحية/ التعارف/ التعريف بالبرنامج الإرشادي/ الاتفاق على مواعيد وحضور الجلسات والواجبات المنزلية.	٤٥ د
٢	التعريف بالضغوط النفسية: مفهومها، أنواعها، أثارها، خطوات حل المشكلة.	٦٠ د
٣	التدريب على المهارات الأكاديمية لمواجهة الضغوط النفسية.	٦٠ د
٤	التدريب على كيفية صياغة المشكلة، وتحديد أسبابها وخصائصها.	٦٠ د
٥	التدريب على كيفية استخدام أساليب ومهارات جمع المعلومات.	٤٥ د
٦	التدريب على كيفية توليد البدائل كحلول للمشكلة.	٦٠ د
٧	التدريب على كيفية اختيار البديل المناسب لحل المشكلة.	٤٥ د
٨	الختامية/ تقويم ونتائج حل المشكلة/ خلاصة للجلسات السابقة.	٦٠ د

الأساليب والمعالجات الإحصائية:

١. **اختبار مان وتني (Mann Whitney test)** لمعرفة دلالة الفروق البعدية لدرجات الاختبار بين المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثانية، والمجموعة الضابطة، وبين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية .

٢. استخدام رتب المتوسطات الحسابية (Mean Rank) واختبار (Kruskal- Wallis Test) لمعرفة دلالة الفروق في متغير (العمر، والدخل الشهري، والاختبار القبلي).

٣. مربع كاي (كا^{2}) (Chi- square) ، لإيجاد الفروق بين المجموعات وتكافؤها، ومعامل ارتباط «بيرسون».

النتائج ومناقشتها:

◄ النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

«توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج».

للتحقق من هذا الفرض اُستخدم اختبار مان وتني (Mann- Whitney test) لعينتين مستقلتين لحساب درجات طلبة المجموعتين على كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية، وعلى المقياس ككل، وكانت قيمة مان وتنى الكلية تساوي (٠,٠٠٠) بدلالة إحصائية (٠,٠٠١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥)، كما يبين ذلك الجدول (٤).

الجدول (٤)

نتائج اختبار مان وتني لدرجات طلبة المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب Mean Rank	مجموع الرتب Sum of Ranks	قيمة مان وتني	الدلالة الإحصائية
الأسري	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١*
	تجريبية أولى	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
الاجتماعي	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١*
	تجريبية أولى	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
الاقتصادي	الضابطة	٨	١٢,٣٨	٩٩,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠١*
	تجريبية أولى	٨	٤,٦٣	٣٧,٠٠		
الصحي	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٨,٥٠٠	٠,٠١٣*
	تجريبية أولى	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
الدراسي	الضابطة	٨	١١,٤٤	٩١,٥٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١*
	تجريبية أولى	٨	٥,٥٦	٤٤,٥٠		
العاطفي	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١*
	تجريبية أولى	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
المقياس ككل	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١*
	تجريبية أولى	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha = ٠,٠٥$) عند جميع مجالات مقياس الضغوط النفسية والأداة الكلية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، أي أن درجات طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، كانت أقل من درجات طلبة المجموعة الضابطة ، فقد بلغ الوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة التجريبية الأولى (٢٧٤) درجة، في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة (٤٧٨) درجة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي توصل إليها الباحث بأن إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية لها فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.

ويرى باترسون (Patterson) أن التحصين ضد الضغوط النفسية يقدم المساعدة للأفراد الذين لديهم مخاوف مرضية، وتسبب لهم القلق في المواقف الضاغطة، ويعطي هذا الأسلوب الفرد مجموعة من المهارات للتكيف مع الحالات المستقبلية ومساعدتهم على تطبيق هذه المهارات عند التعرض للموقف الضاغط أو التوتر، وتشتمل هذه العملية على مواجهة الشخص للمثيرات التي تبعث على القلق في جلسات علاجية بهدف تعميم ردود الفعل المكتسبة أثناء المعالجة على المواقف التي يتوقع أن يواجهها بعد المعالجة، فبعد تعلم مهارات التعامل والتكيف يصبح الفرد جاهزاً للتعامل مع المواقف الحقيقية، وإن هذه الإستراتيجية تعمل على تطوير مشاعر الكفاءة الذاتية كلما كان بمقدور الفرد التعامل مع المواقف (Patterson, 1986؛ Hains,1992؛ Hains,1994).

إن البرنامج الإرشادي الجماعي باستخدام إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية أتاح الفرصة لطلبة المجموعة التجريبية للقيام بأنشطة متعددة وإقامة العلاقات الحميمة والتعاون بين طلاب المجموعة، كما ساعدهم على تنمية القدرة على مواجهة الضغوط التي تعترضهم، بالإضافة إلى استفادتهم من مهارة الاسترخاء العقلي والعضلي التي تتناسب عكسيّاً مع الإحساس بالضغط النفسي، واكتسابهم المهارات الاجتماعية الإيجابية، والتخلي عن بعض الصفات غيرالمرغوبة، كالأنانية والانعزالية وعدم التعاون مع الآخرين، وكذلك شعورهم بالحب والتقبل والاحترام والدعم العاطفي والمساندة الاجتماعية، وتنمو لديهم القدرات على مواجهة الضغوط النفسية وكيفية التصرف إزاء ما يواجههم من ضغوط نفسية، وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسات: (عطية،٢٠٠٢؛ Hains,1992؛ Hains,1994).

◄ ثانياً- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

«توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لإستراتيجية حل المشكلات، وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج».

وللتحقق من هذا الفرض اُستخدم اختبار مان وتني (Mann- whitny test) لعينتين مستقلتين لحساب درجات طلاب المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة على كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل، حيث كانت قيمة مان وتنى الكلية تساوى (٠,٠٠٠) بدلالة إحصائية (٠,٠٠١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≤ ٠,٠٥) ، كما يبين ذلك الجدول (٥) .

الجدول (٥)

نتائج اختبار مان وتنى لدرجات طلبة المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب Mean Rank	مجموع الرتب Sum of Ranks	قيمة مان وتني	الدلالة الإحصائية
الأسري	الضابطة	٨	١١,٤٤	٩١,٥٠	٨,٥٠٠	*٠,٠١٣
	تجريبية ثانية	٨	٥,٥٦	٤٤,٥٠		
الاجتماعي	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	*٠,٠٠١
	تجريبية ثانية	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
الاقتصادي	الضابطة	٨	١٢,٤٤	٩٩,٥٠	٠,٥٠٠	*٠,٠٠١
	تجريبية ثانية	٨	٤,٥٦	٣٦,٥٠		
الصحي	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	*٠,٠٠١
	تجريبية ثانية	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
الدراسي	الضابطة	٨	١٢,٣٨	٩٩,٠٠	٠,٠٠٠	*٠,٠٠١
	تجريبية ثانية	٨	٤,٦٣	٣٧,٠٠		
العاطفي	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	*٠,٠٠١
	تجريبية ثانية	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
المقياس ككل	الضابطة	٨	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	*٠,٠٠١
	تجريبية ثانية	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≤ ٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) عند جميع مجالات مقياس الضغوط النفسية، والمقياس ككل؛ وذلك لصالح المجموعة التجريبية الثانية، التي تعرضت لاستراتيجية حل المشكلة، أي إن درجات طلبة المجموعة التجريبية الثانية كانت أقل من درجات طلبة المجموعة الضابطة، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة التجريبية الثانية (٢٧٣) ، في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة بلغ (٤٧٦,٧) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن استراتيجية حل المشكلات لها فاعلية في مواجهة

الضغوط النفسية لدى الطلبة، حيث يرى البرت (Alberti) و فوكس وفاوجيرلد (& Foxx Fawgerald) في دراساتهما إن مهارة حل المشكلة تتصف بأنها مهارة تجعل المتعلم يمارس دوراً جديداً يكون فيها فاعلاً ومنظماً لخبراته ومواضيع تعلمه، لذلك؛ **يمكن ذكر عدد من المسوغات التي تبرر أهمية التدرب على مهارة حل المشكلة كأسلوب للتعلم وهي**:

- ♦ إن المعرفة متنوعة لذلك لا بد من تدريب الطلبة على أساليب مختلفة لمعالجة مجالات المعرفة المختلفة وأنواعها.
- ♦ إن مهارة التدريب على التفكير إحدى المهارات اللازمة التي ينبغي أن يتسلح بها أفراد المجتمع لمعالجة مشكلات مجتمعهم وتحسين ظروف حياتهم.
- ♦ إن مهارة حل المشكلات من المهارات الضرورية لمجالات مختلفة سواء كانت مجالات حياتية ، أم مجالات الأكاديمية الكيفية.
- ♦ إن مهارة حل المشكلات مهارة تساعد المتعلم على تحصيل المعرفة بنفسه ، وتزويده بآليات الاستقلال .
- ♦ إن مهارة حل المشكلة تساعد المتعلم على اتخاذ قرارات مهمّة في حياته، وتجعله يسيطر على الظروف والمواقف التي تقترحها؛ (Foxx & Fawgerald,1990) (Alberti,1997).

ويمكن للباحث تفسير ذلك ما تضمنه البرنامج من فنيات وأساليب ومهارات اكتسبها طلبة المجموعة التجريبية، وكذلك الأنشطة والخبرات التي احتواها البرنامج حول موضوع الضغوط النفسية وفنيات أسلوب حل المشكلة، له الفعالية الواضح في تبصير الطلاب بمشكلاتهم، وإدراك المواقف الضاغطة ومصادرها، والآثار المترتبة من جراء التعرض للضغوط النفسية، وكيفية مواجهتها والتصرف إزاءها.

وقد ركزّ البرنامج الإرشادي على العوامل التي تؤدي إلى التكيف والتعايش مع المواقف المسببة للضغوط النفسية، وأصبحوا يشعرون بالتفاؤل والرضا والسعادة والشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجههم من خلال اكتسابهم التجربة والخبرة وتعرفهم على إمكاناتهم وقدراتهم الواقعية، والقدرة على حل مشكلاتهم في المستقبل، وتعزيز العلاقات الاجتماعية وتطوّيرها، ونمتْ لديهم القدرة على التفكير السليم وإدراك الواقع والتعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم بأسلوب إيجابي، واستخدام مهارة حل المشكلات في تحديد المشكلة وتحليلها والوصول إلى الحل المناسب، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (العزي،٢٠٠٤؛ الزواوي،١٩٩٢؛ Hall & To-res, 2002؛ دحادحة،١٩٩٥) .

◄ **ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:**

«توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، وبين طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لإستراتيجية حل المشكلة».

فقد اُستخدم اختبار مان وتني (Mann- Whitney Test) لحساب درجات طلبة المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية على مجالات مقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل، وكانت قيمة مان وتني تساوى (٣١,٥) وبدلالة إحصائية (٠,٩٥٨) وهى غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) ، كما يوضح ذلك الجدول (٦) .

الجدول (٦)

نتائج اختبار مان وتني لدرجات طلبة المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية على مقياس الضغوط النفسية

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب Mean Rank	مجموع الرتب Sum of Ranks	قيمة مان وتني	الدلالة الإحصائية
الأسري	تجريبية أولى	٨	٥,٦٩	٤٥,٥٠	٩,٥٠٠	٠,٠١٧*
	تجريبية ثانية	٨	١١,٣١	٩٠,٥٠		
الاجتماعي	تجريبية أولى	٨	١٠,٢٥	٨٢,٠٠	١٨,٠٠٠	٠,١٤٠
	تجريبية ثانية	٨	٦,٧٥	٥٤,٠٠		
الاقتصادي	تجريبية أولى	٨	٨,٨١	٧٠,٥٠	٢٩,٥٠٠	٠,٧٩١
	تجريبية ثانية	٨	٨,١٩	٦٥,٥٠		
الصحي	تجريبية أولى	٨	٧,٩٤	٦٣,٥٠	٢٧,٥٠٠	٠,٦٣١
	تجريبية ثانية	٨	٩,٠٦	٧٢,٥٠		
الدراسي	تجريبية أولى	٨	١٠,٦٣	٨٥,٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٠٧٣
	تجريبية ثانية	٨	٦,٣٨	٥١,٠٠		
العاطفي	تجريبية أولى	٨	٥,٩٤	٤٧,٥٠	١١,٥٠٠	٠,٠٢٤*
	تجريبية ثانية	٨	١١,٠٦	٨٨,٥٠		
المقياس ككل	تجريبية أولى	٨	٨,٥٦	٦٨,٥٠	٣١,٥٠٠	٠,٩٥٨
	تجريبية ثانية	٨	٨,٤٤	٦٧,٥٠		

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha =$ ٠,٠٥) عند جميع مجالات مقياس الضغوط النفسية والأداة ككل بين طلاب المجموعة

التجريبية الأولى، وطلاب المجموعة التجريبية الثانية، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

يتضح من الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) عند جميع مجالات مقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل بين طلبة المجموعة التجريبية الأولى وبين طلبة المجموعة التجريبية الثانية، ما عدا مجالي (الأسري، والعاطفي)، ولصالح طلبة المجموعة التجريبية الثانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وتدل هذه النتيجة على تساوي فعالية إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، واستراتيجية حل المشكلة في القدرة على مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي (المجموعتين التجريبيتين) ، كما أن استراتيجية حل المشكلة لها فعالية أكبر في مواجهة الضغوط الأسرية والعاطفية لما تضمنته من فنيات لتحليل المشكلة ووضع حلول عدة لها، ومن خلال النماذج التي قُدِّمت للطلبة أثناء البرنامج العلاجي.

أي أن البرنامج الإرشادي بشقيه له التأثيرنفسه والفعالية نفسها في مواجهة الضغوط النفسية، حيث إن استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية تحتوي على فنيات ومهارات وأساليب متساوية في الفعالية في مواجهة الضغوط النفسية، كما في اسراتيجية حل المشكلة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كل من (العزي،٢٠٠٤؛ دحادحة،١٩٩٥؛ Hains,1994؛ Hhains,1992.B؛ الزواوي، ١٩٩٢)، والتي أشارت في نتائجها إلى أن استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلة فعالة في مواجهة الضغوط النفسية.

التوصيات:

١. الاستفادة من البرامج الإرشادية، وبرامج الإرشاد الجماعي المختلفة؛ للعمل بها مع مشكلات طلاب المرحلة الثانوية، ومرحلة المراهقة بشكل خاص، بحيث تكون هذه البرامج الإرشادية وقائية وإنمائية وعلاجية.

٢. إجراء دراسات مماثلة على طلاب الصف العاشر الأساسي باستخدام استراتيجيات إرشادية مختلفة.

المصادر والمراجع:

أولاً- المراجع العربية:

١. الأميري، أحمد (٢٠٠١) . فعالية برنامج إرشادي علاجي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تعز في اليمن، رسالة دكتوراة غير منشورة. الجامعة المستنصرية،العراق.

٢. إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤) . ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٣. دحادحة، باسم محمد علي (١٩٩٥) . فعالية برنامج إرشاد جماعي في حل المشكلات والاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك ،الأردن.

٤. الرشيدي، هارون (١٩٩٩) . الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٥. الزواوي، رنا أحمد (١٩٩٢) . فعالية الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في مواجهة التوتر.رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية،الأردن .

٦. زهران،سناء (٢٠٠٤) . إرشاد الصحة النفسية.ط.١، القاهرة: دار عالم الكتب.

٧. سري، إجلال محمد (٢٠٠٠) . علم النفس العلاجي. ط.٢، ، القاهرة: عالم الكتب.

٨. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦) . العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب للنشر.

٩. الشناوي، محمد، وعبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨) . العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار قباء للنشر.

١٠. العزي، ميرفت (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز. جامعة صنعاء، اليمن.

١١. عطية، محمود محمد (٢٠٠٢) . فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط لدى الطلاب المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.

١٢. عيد، محمد إبراهيم (٢٠٠٥) . مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٣. عوض، رئيفة رجب (٢٠٠٠) . فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، مصر.

١٤. كفافي، علاء الدين (١٩٩٩) . الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النفسي الاتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

1. *Alberti, R.D, (1990) . Depression hopelessness and problem- solving in three latain groups adolescents.P.A.I,V.58 (10) .*
2. *Atwater, E, (1990) . Psychology of Adjustment: Personal growth in changing world. New York. Cliffs Prentices- Hill.*
3. *Berry, L.M, (1998) . Psychology at work, an introduction to industrial and organizational psychology.2nd (Ed) .McGraw- Hill, New York.*
4. *Cook, S.W. & Heppner.p.p, (1997) . A psychometric study of three coping with stresses measures. Education and Psychological Measurement, 57 (6) .906- 923.*
5. *Deadage, N & Tomes,f& Deal,M, (1997) . A study of stress, stressors and coping strategies among middle school adolescents. Social work in Education ,19 (2) , 87- 98.*
6. *Diana, D.A. (1998) . The evolution of stress management program for middle school adolescents. Child and Adolescents Work Journal.15910, 73- 85.*
7. *Dineen, P, (1990) . Events and Psychological stresses that lead to adolescences suicide , and coping strategies them. Coping with different stressors. V. 57 (9) .256- 320.*

8. *Ellis, A, (2000) . Rational – Emotive Behavior Therapy in R.J.Corsini and D.wedding (ed) current. Journal of counseling and development. Vol. 71, 222- 320.*
9. *Eriksson, E.H, (1982) . The life cycle completed. New York: Norton.*
10. *Folkman, S.S, (1998) . Positive psychological States and coping with severs stress. Starn, V. 45. N (8) .*
11. *Foxx,R.M &Fawgerald,D, (1990) . Problem- Solving skills training for psychiatric impaticuts: An analysis of generalization. Behavioral Residential Treatment,V.5 (3) .159- 176.*
12. *Gerld, S.E, (1996) . A comparative statistical Management. D.A.J, Company, V. 51, N (101) , 464.*
13. *Hains, A. A, (1992b) . Comparison of cognitive behavioral stress management techniques with adolescent boys. Journal of counseling and development. May/ June, Vol. 70, 600- 603.*
14. *Hains, A. A, (1994) . The Effectiveness of school- based cognitive behavioral stress management program with adolescents reporting high and low levels of emotional arousal. The School Counselor, V. 48, 114- 124.*
15. *Hains, A.A, (1992a) . stress involution training program for adolescents in a high school settings: A multiple baseline approach. Journal of adolescent. 15, 163- 175.*
16. *Hall, A.S. & Torres, L. (2002) . Partnerships in Preventing Adolescent stress: Self- Esteem, Coping and Support through Effective counseling. Journal of Mental Health Counseling, Apr.2002, Vol. 24.*
17. *Hoffman, Michael, A & Levy, Rahel, & Solberg, Shaul & Zarizki, Julia, (1995) , The impact of stress and coping: Developmental Changes in the transition to Adolescence. Journal of youth and adolescence, Vol.21 (4) , 4561- 4569.*
18. *Lazarus, R.S, (1993) . From psychological stress to the emotions history of changing. Out look. Annual review psychology, N (44) , 1- 21.*
19. *Patterson, C.H, (1997) . Psychology abiopsychosocial approach Addison Wesley .educational publisher Inc, New York.*
20. *Patterson, C.H, (1986) . Theories of counseling and psycho- therapy, 4ed, New York: Harper and Row, publishers.*

21. *Pico, Bettina, (2001) . the relation between coping style psychological stresses of the problems and healthy states of adolescent . Journal of youth and adolescence, Vol.51 (2) ,223.*
22. *Puskar, Kathryn & Lamb, Jacqueline, (1991) . adolescences problems and psychological stresses and coping strategies. Journal of Counseling & Development, Vol (12) 3, 267- 281.*
23. *Sarmany, S. I, (1994) . Load and stress in school: Their sources and possibility of coping with them. Studio psychological, V 36, (1) , 41- 54.*
24. *Schwebel, A, (1990) . Personal adjustment and growth: a life – span approach, 2nd Ed, W.M Co: Brown Publishers, New York.*
25. *Selye. H, (1983) . The stress concept Past present, and future" InC. cooper (Ed's) stress research: Issues for the 80's (1- 20) , New York: Wiley.*
26. *Speck, Bruce, (1993) . Defining stress as ethical conflict, Bulletin of the association for Business Communication, V.56 (1) , 34 – 37.*
27. *Taylor, S, (1986) . Health psychology. Random House Co. New York.*
28. *Wagenaer, J & Laforge, J. (1994) . Stress counseling theory and practice: A cautionary review. Journal of Counseling & Development, Vol. 73. 13-32.*

ملحق رقم (١)

«مقياس الضغط النفسي»

عزيزي الطالب.....

تحية طيبة ،،،

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعر الفرد، يرجى قراءة كل فقرة ووضع إشارة (×) في العمود المقابل لها لبيان مدى انطباق تلك الفقرة على وضعك.

أرجو أن تتسم إجابتك بالدقة، والصراحة، والموضوعية التامة، علماً بأن أية معلومات ستدلي بها ضمن سياق هذا الاستبيان ستعامل بسرية تامة، وسيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لك تعاونك

الباحث/ الدكتور: نايف الحمد

أرجو تعبئة البيانات التالية:

- الاســـم:
- المدرسة:

أولاً- الضغوط الأسرية:

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
١.	صعوبة المناقشة في الموضوعات الشخصية مع الوالدين.					
٢.	غياب الوالد عن المنزل.					
٣.	الخلافات بين الأخوة في المنزل					

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
٤.	ازدحام البيت بأفراد الأسرة					
٥.	معاقبة الوالدين لي لأبسط سبب من الأسباب					
٦.	معاملة الأسرة لي معاملة طفل صغير					
٧.	توقع أسرتي مني أكثر مما أستطيع					
٨.	الافتقار إلى حب وعطف أحد الوالدين					
٩.	لا أجد بين أفراد الأسرة من يفهمني					
١٠.	النزاعات بين الأسرة والأقارب					
١١.	الخلافات بين الوالدين					
١٢.	إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطير					
١٣.	التفرقة في المعاملة بين الأخوة في المنزل					
١٤.	المرض المستمر لأحد أفراد الأسرة					
١٥.	وفاة أحد الوالدين					
١٦.	تعارض آرائي مع أحد الوالدين أو مع كليهما					
١٧.	انتقاد الوالدين لي لأبسط سبب					
١٨.	اعتراض والدي على اختياري كثير من الأصدقاء					

ثانياً- الضغوط الاجتماعية:

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
١٩.	تأزم علاقاتي مع بعض الأقارب					
٢٠.	تأزم علاقاتي مع بعض الأصدقاء					
٢١.	المشاكل والنزاعات مع الجيران					
٢٢.	ضعف الثقة بيني وبين الأصدقاء					
٢٣.	اضطراري بالالتزام ببعض العادات التي لا أرضى بها					
٢٤.	لا أجد الاحترام الكافي من المجتمع					
٢٥.	القيود التي يفرضها المجتمع على حريتي					
٢٦.	صعوبة وجود من ألجأ إليه في حل مشكلاتي					
٢٧.	تدخل الآخرين في شؤوني الخاصة					

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
٢٨.	قلة الأنشطة التي تساعد على إقامة علاقات اجتماعية					
٢٩.	قلة تقديم العون من الأقارب عند الحاجة إليه					
٣٠.	قلة تقديم العون من الأصدقاء عند الحاجة إليه					
٣١.	صعوبة إقامة علاقة مع الآخرين					
٣٢.	صعوبة الحصول على النصيحة عندما أحتاجها					
٣٣.	صعوبة القدرة على استغلال أوقات الفراغ					
٣٤.	صعوبة محافظة أصدقائي على الأسرار التي أبوح لهم بها					
٣٥.	صعوبة التعبير عن رأي بحرية					
٣٦.	الشعور بالحرج عند مقابلة أشخاص جدد					
٣٧.	الشعور بأن الناس غير مخلصين في علاقاتهم مع الآخرين					
٣٨.	قلة الوسائل الترفيهية					

ثالثاً- الضغوط الاقتصادية:

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
٣٩.	الوضع الاقتصادي سيئ لأسرتي					
٤٠.	ارتفاع أجور السكن					
٤١.	مصروفي اليومي غير كافي					
٤٢.	ارتفاع أسعار العلاج					
٤٣.	ارتفاع أجور المواصلات					
٤٤.	الخسارة المادية لأحد أفراد الأسرة					
٤٥.	صعوبة الحصول على بعض الحاجيات الضرورية					
٤٦.	الديون التي تعاني منها أسرتي					
٤٧.	صعوبة حصولي على الملابس التي تليق بي					
٤٨.	صعوبة مجاراتي لزملائي في مصروفاتهم					
٤٩.	الارتفاع المستمر للأسعار					

رابعاً- الضغوط الصحية:

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
٥٠.	الشعور بالإرهاق في أوقات مختلفة					
٥١.	الشعور بالخمول والكسل باستمرار					
٥٢.	المعاناة من الأرق المستمر واضطراب النوم					
٥٣.	عدم وجود وحدة صحية داخل المدرسة					
٥٤.	الألم المستمر للأسنان					
٥٥.	الشعور بضعف عام في جسمي					
٥٦.	ضعف السمع					
٥٧.	المعاناة من نوبات ألم في رأسي					
٥٨.	ضعف الوعي الصحي لدى أفراد الأسرة					
٥٩.	نقص الإمكانات اللازمة لمتابعة حالتي الصحية					
٦٠.	انقطاع الكهرباء والماء بشكل دائم					
٦١.	مرضي بصورة مستمرة					
٦٢.	ضعف بصري					

خامساً- الضغوط الدراسية:

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
٦٣.	صعوبة الأسئلة الإمتحانية					
٦٤.	كثرة الواجبات التي يكلفنا بها الأساتذة					
٦٥.	ضعف الترابط بين المواد الدراسية					
٦٦.	عدم مناسبة توزيع الجدول الدراسي على أيام الأسبوع					
٦٧.	ضعف ارتباط الموضوعات الدراسية بحياة المجتمع					
٦٨.	قلة الفعالية والأنشطة المدرسية					
٦٩.	عدم توفر أماكن مناسبة لاستراحة الطلبة في المدرسة					
٧٠.	ضعف إمكانيات المدرسة					

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
.٧١	صعوبة الحصول على المستلزمات الدراسية					
.٧٢	عدم وجود مكان مناسب للمذاكرة في المنزل					
.٧٣	صعوبة فهم الموضوعات الدراسية المقررة					
.٧٤	الحصول على درجات متدنية في الامتحان					
.٧٥	صعوبة الوصول إلى المدرسة والعودة منها					
.٧٦	المناقشة الدراسية تسبب توتر العلاقة بيني وبين الزملاء					
.٧٧	كثرة عدد الطلبة في الصف الدراسي					
.٧٨	ضعف كفاءة بعض المدرسين في التدريس					
.٧٩	الخوف من الرسوب					
.٨٠	كثافة محتوى المنهج الدراسي					
.٨١	نسيان المعلومات التي أدرسها بسرعة					
.٨٢	سوء معاملة بعض المدرسين للطلبة					
.٨٣	إلحاح أسرتي علي للحصول على درجات عالية					
.٨٤	حصول بعض الطلاب على درجات أعلى مني					
.٨٥	الأسئلة المفاجئة التي يوجهها المدرس لي					
.٨٦	الشعور بعدم القدرة على الحصول على معدل يؤهلني لدخول الجامعة					
.٨٧	الانتقال من مدرستي إلى مدرسة أخرى					
.٨٨	تفشي ظاهرة الدروس الخصوصية					
.٨٩	الجهل بالعادات الدراسية الصحيحة					
.٩٠	عدم توزيع الكتب الدراسية في بداية العام الدراسي					

سادساً- الضغوط العاطفية:

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
.٩١	إقامة علاقة حب غير متكافئة مع الجنس الآخر					
.٩٢	صعوبة التعبير عن مشاعري أمام الجنس الآخر					

الرقم	الفقرات	لا ينطبق علي	لا يشكل ضغطاً نفسياً	يشكل ضغطاً نفسياً		
				شديد	متوسط	بسيط
٩٣.	ضعف الثقة في الجنس الآخر					
٩٤.	الشك في كسب ود الجنس الآخر					
٩٥.	الشعور بألم عند الفراق القسري عمن أحب					
٩٦.	المعاناة من تدخل أسرتي في اختيار شريك الحياة					
٩٧.	العادات والتقاليد تقلل من فرصة إقامة علاقة بين الجنسين					
٩٨.	اضطرابي عند اللقاء بالجنس الآخر					
٩٩.	تحذيرات أسرتي وأنا صغير من الاختلاط بالجنس الآخر جعلني أخفق في إقامة علاقات وأنا شاب					
١٠٠.	فشل العلاقات العاطفية عند زملائي جعلني عازفاً عن تكوين علاقات مع الجنس الآخر					

ملحق رقم (٢)

الدرجات الخام على مقياس الضغوط النفسية للمجموعات الثلاث (التجريبية الأولى والثانية والضابطة)، كما تبينها الجداول ذوات الأرقام (١،٢،٣).

الجدول (١)

المجال	المجموعة	العدد	الدرجات الخام							
الأسري	الضابطة	٨	٥٤	٥٨	٤٧	٥٠	٥٥	٤٤	٦٠	٥٧
	تجريبية أولى	٨	٣٠	٢٠	١٢	٤٠	٣٠	٤٢	٤٠	٤٣
الاجتماعي	الضابطة	٨	١٠٠	١٢٠	١٨٠	١٤٤	١٧٠	٩٠	٨٥	٩٥
	تجريبية أولى	٨	٦٠	٥٥	٦١	٦٥	٦٧	٨٠	٧٥	٨١
الاقتصادي	الضابطة	٨	٥٠	٦٠	٨٠	٨٤	٦٠	٧٠	٧٢	٩٠
	تجريبية أولى	٨	٣٥	٤٠	٥٠	٣٠	٤٠	٢٤	٥٠	٣٥
الصحي	الضابطة	٨	٧٠	٥٥	٦٨	٨٧	٤٧	٥٠	٥١	٥٥
	تجريبية أولى	٨	٣٠	٣٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤١	٤٠	٤٦
الدراسي	الضابطة	٨	٩٩	٩٤	١٠٠	١٠٣	٩٩	٩٩	١٠١	٨٩
	تجريبية أولى	٨	٩٠	٨٠	٩٥	٧٥	٤٠	٨٨	١٠٠	٨٠

المجال	المجموعة	العدد	الدرجات الخام							
العاطفي	الضابطة	٨	٥٠	٧٥	٦٨	٥٥	٨٥	٩٠	٧٧	٨٠
	تجريبية أولى	٨	٢٢	١٩	٢٠	٢٠	١٩	١٧	١٦	٢٠
المقياس ككل	الضابطة	٨	٤٢٣	٤٦٢	٥٤٣	٥٢٣	٥١٦	٤٤٣	٤٤٦	٤٦٦
	تجريبية أولى	٨	٢٦٧	٢٤٩	٢٦٨	٢٥٥	٢٣٦	٢٩٢	٣٢١	٣٠٥

الجدول (٢)

المجال	المجموعة	العدد	الدرجات الخام							
الأسري	الضابطة	٨	٥٤	٥٨	٤٧	٥٠	٥٥	٤٤	٦٠	٥٧
	تجريبية ثانية	٨	٤٠	٥٠	٤١	٤٥	٥٠	٤٢	٤٠	٥٠
الاجتماعي	الضابطة	٨	١٠٠	١٢٠	١٨٠	١٤٤	١٧٠	٩٠	٨٥	٩٥
	تجريبية ثانية	٨	٦٠	٥٣	٦٠	٦١	٥٠	٦٤	٦٣	٨٠
الاقتصادي	الضابطة	٨	٥٠	٦٠	٨٠	٨٤	٦٠	٧٠	٧٢	٩٠
	تجريبية ثانية	٨	٣٤	٤٠	٤٤	٥٠	٣٥	٣٠	٣٧	٢٧
الصحي	الضابطة	٨	٧٠	٥٥	٦٨	٨٧	٤٧	٥٠	٥١	٥٥
	تجريبية ثانية	٨	٤٠	٤٠	٤٥	٣٥	٢٤	٣٩	٤٠	٤٢
الدراسي	الضابطة	٨	٩٩	٩٤	١٠٠	١٠٣	٩٩	٩٩	١٠١	٨٩
	تجريبية ثانية	٨	٨٠	٧٥	٤٤	٣٨	٦٤	٦٩	٩٠	٧٦
العاطفي	الضابطة	٨	٥٠	٧٥	٦٨	٥٥	٨٥	٩٠	٧٧	٨٠
	تجريبية ثانية	٨	٢٠	٢٠	٢٢	٢٠	٢٠	٢١	٣٠	٤٥
المقياس ككل	الضابطة	٨	٤٢٣	٤٦٢	٥٤٣	٥٢٣	٥١٦	٤٤٣	٤٤٦	٤٦٦
	تجريبية ثانية	٨	٢٧٤	٢٧٨	٢٥٦	٢٤٩	٢٤٣	٢٦٥	٣٠٠	٣٢٠

الجدول (٣)

المجال	المجموعة	العدد	الدرجات الخام							
الأسري	تجريبية أولى	٨	٣٠	٢٠	١٢	٤٠	٣٠	٤٢	٤٠	٤٣
	تجريبية ثانية	٨	٤٠	٥٠	٤١	٤٥	٥٠	٤٢	٤٠	٥٠
الاجتماعي	تجريبية أولى	٨	٦٠	٥٥	٦١	٦٥	٦٧	٨٠	٧٥	٨١
	تجريبية ثانية	٨	٦٠	٥٣	٦٠	٦١	٥٠	٦٤	٦٣	٨٠
الاقتصادي	تجريبية أولى	٨	٣٥	٤٠	٥٠	٣٠	٤٠	٢٤	٥٠	٣٥
	تجريبية ثانية	٨	٣٤	٤٠	٤٤	٥٠	٣٥	٣٠	٣٧	٢٧
الصحي	تجريبية أولى	٨	٣٠	٣٥	٣٠	٢٥	٤٠	٤١	٤٠	٤٦
	تجريبية ثانية	٨	٤٠	٤٠	٤٥	٣٥	٢٤	٣٩	٤٠	٤٢

المجال	المجموعة	العدد	الدرجات الخام							
الدراسي	تجريبية أولى	٨	٩٠	٨٠	٩٥	٧٥	٤٠	٨٨	١٠٠	٨٠
	تجريبية ثانية	٨	٨٠	٧٥	٤٤	٣٨	٦٤	٦٩	٩٠	٧٦
العاطفي	تجريبية أولى	٨	٢٢	١٩	٢٠	٢٠	١٩	١٧	١٦	٢٠
	تجريبية ثانية	٨	٢٠	٢٠	٢٢	٢٠	٢٠	٢١	٣٠	٤٥
المقياس ككل	تجريبية أولى	٨	٢٦٧	٢٤٩	٢٦٨	٢٥٥	٢٣٦	٢٩٢	٣٢١	٣٠٥
	تجريبية ثانية	٨	٢٧٤	٢٧٨	٢٥٦	٢٤٩	٢٤٣	٢٦٥	٣٠٠	٣٢٠